

Nokia Steel HR



QUICK INSTALLATION GUIDE

INSTRUKCJA SZYBKIEJ INSTALACJI | STRUČNÁ PŘÍRUČKA K INSTALACI | GYORS TELEPÍTÉSI ÚTMUTATÓ
PŘÍRUČKA NA RÝCHLU INŠTALÁCIU

EN | PL | CS | HU | SK

THANK YOU FOR CHOOSING NOKIA STEEL HR

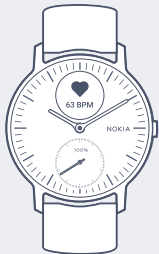
DZIĘKUJEMY ZA WYBÓR NOKIA STEEL HR | DĚKUJEME, ŽE JSTE SI ZVOLILI VÝROBEK NOKIA STEEL HR
KÖSZÖNJÜK, HOGY A NOKIA STEEL HR KÉSZÜLÉKET VÁLASZTOTTA | ĎAKUJEME VÁM, ŽE STE SA ROZHODLI PRE PRODUKT NOKIA STEEL HR

This guide is available in additional languages at: www.nokia.com/health/guides

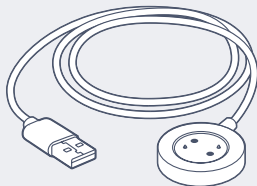
Box Contents

Zawartość opakowania | Obsah krabice | A doboz tartalma | Obsah balenia

3



Nokia Steel HR



Charging cable

Przewód ładowania | Nabíječí kabel

Töltőkábel | Kábel na nabíjanie

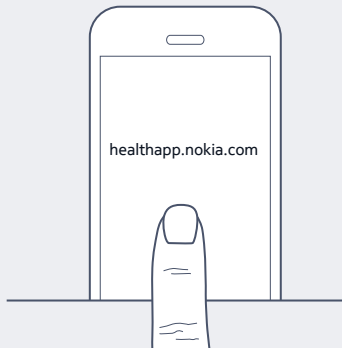
Quick start

Szybki start | Rychlé uvedení do provozu | Gyorsindítás | Rýchle spustenie

4

Visit healthapp.nokia.com to get the app and follow the instructions.

- PL Odwiedź healthapp.nokia.com, by pobrać aplikację i postępuj zgodnie z instrukcjami.
- CS Na adrese healthapp.nokia.com si stáhněte aplikaci a postupujte dle pokynů.
- HU Látogasson el a healthapp.nokia.com oldalra, az alkalmazás letöltése érdekében, és kövesse az utasításokat.
- SK Na stránke healthapp.nokia.com si stiahnite aplikáciu a postupujte podľa pokynov.



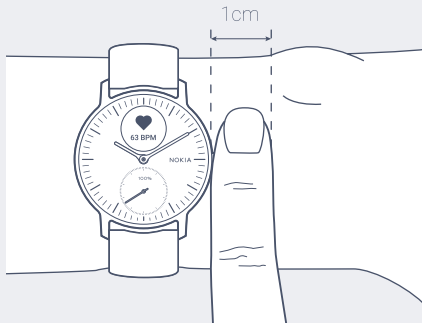
How to wear Steel HR

Jak nosić urządzenie Steel HR | Jak nosit hodinky Steel HR | Hogyan kell viselni a Steel HR-t |
Ako sa majú nosiť hodinky Steel HR

5

The wristband should be tight but comfortable, and worn 1 cm away from the wrist bone

- PL** Opaska na nadgarstku powinna być założona ciasno, lecz wygodnie, w odległości 1 cm od kości nadgarstka.
- CS** Řemínek by měl být utažený, ale tak, aby jeho nošení bylo pohodlné. Měl by být nošen 1 cm od zápěstního kloubu.
- HU** A csuklópántnak szorosnak, de kényelmesnek kell lennie, és 1 cm-re kell lennie a csuklósonttól.
- SK** Náramok by mal tesne a pohodlne priliehať a mal by sa nosiť vo vzdialenosti 1 cm od zápästnej kosti.



How to use Steel HR

Jak używać urządzenia Steel HR | Jak používať hodinky Steel HR | Hogyan kell használni a Steel HR-t

Press on the button to browse through the screens.

Press and hold the button to start and stop workout mode.

- PL Naciśnij przycisk, by przeglądać ekrany. Naciśnij i przytrzymaj przycisk, by włączać i wyłączać tryb ćwiczeń.
- CS Stisknutím tlačítka môžete procházet jednotlivé obrazovky. Stisknutím a podržením tlačítka zahájíte nebo ukončíte režim tréninku.
- HU Nyomja meg a gombot a képernyők közötti váltáshoz. Nyomja meg és tartsa lenyomva a gombot az edzés mód elindításához és leállításához.
- SK Stláčaním tlačidla prepínajte medzi obrazovkami. Stlačením a podržaním tlačidla môžete spustiť alebo zastaviť režim cvičenia.



Continuous hr monitoring, timer

Stale monitorowanie tętna, czasomierz

Stálé monitorování pulzu, časovač

Folyamatos pulzusszám ellenőrzés, időzítő

Nepretržité sledovanie srdcového tepu, časovač



Home screen

Ekran glówny | Výchozí obrazovka
Kezdőképnyő | Domovská obrazovka



Steps

Kroki | Kroky
Lépések | Kroky



Calories burned

Spalone kalorie | Spálené kalorie
Elégetett kalóriák | Spálené kalórie



Heart rate

Tętno | Pulz
Pulzusszám | Srdcový tep



Distance

Odległość | Vzdálenost
Távolság | Vzdialenosť



Alarm time (via health mate app)

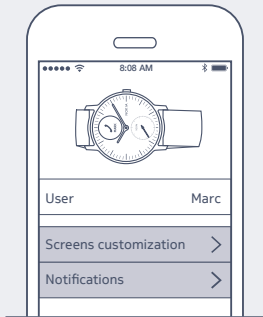
Godzina alarmu | Čas budíku
Ébresztési idő | Čas budíka

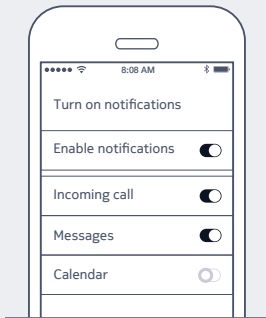
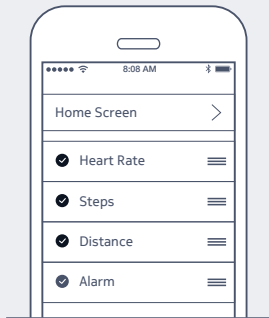
Customize the screens

Dostosuj ekrany | Přizpůsobení obrazovek | Szabja személyre a képernyőket | Prispôsobenie obrazoviek

Customize the screens and activate phone notifications (Health Mate™ app, “my devices”)

- PL Dostosuj ekrany i aktywuj powiadomienia na telefon (aplikacja Health Mate™, „moje urządzenia”).
- CS Můžete si přizpůsobit obrazovky a aktivovat notifikace telefonu (aplikace Health Mate™, „moje zařízení“).
- HU Szabja személyre a képernyőket és aktiválja a telefonos értesítéseket (Health Mate™ alkalmazás, „saját eszközök”).
- SK Prispôsobenie obrazoviek a aktivácia oznámení na telefóne (aplikácia Health Mate™, „moje zariadenia“).





How to Charge Steel HR

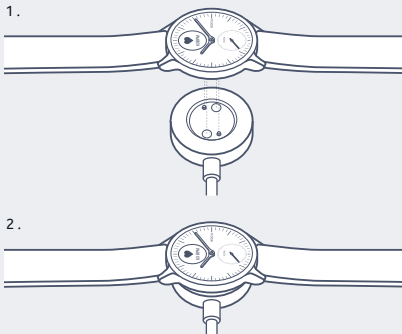
Jak ładować urządzenie Steel HR | Jak nabíjet hodinky Steel HR | Hogyan kell feltölteni a Steel HR-t

10

Ako sa nabíjajú hodinky Steel HR

Battery life: up to 25 days + 20 days of power reserve mode (time and activity tracking only)

- PL** Czas pracy na baterii : do 25 dni + 20 dni w trybie oszczędzania energii (wyłącznie czas i śledzenie aktywności)
- CS** Výdrž baterie: až 25 dnů + 20 dnů rezervní kapacity napájení (pouze čas a sledování aktivity)
- HU** Akkumulátor-élettartam: akár 25 nap + 20 nap energiatakarékos üzemmód (csak idő és tevékenységkövetés)
- SK** Životnosť batérie: do 25 dní + 20 dní v režime zníženej spotreby energie (len zobrazenie času a sledovanie aktivity)



Overview

Przegląd | Přehled | Áttekintés | Prehľad

11

A Wristband

PL Opaska na nadgarstek
CS Řemínek
HU Csuklópánt
SK Náramok

B Display

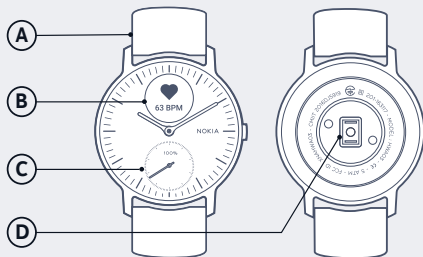
PL Wyświetlacz
CS Displej
HU Kijelző
SK Displej

C Activity Dial

PL Pokrętło aktywności
CS Ukazatel aktivity
HU Tevékenységjelző
SK Ukazovateľ aktivity

D Heart-Rate sensor

PL Czujnik tętna
CS Snímač pulzu
HU Pulzusszám-érzékelő
SK Senzor srdcového tepu



Warranty

Gwarancja | Záruka | Garancia | Záruka

US Nokia One (1) Year Limited Warranty - Nokia Steel HR

Withings (Part of Nokia), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux ("Nokia") warrants the Nokia-branded hardware product ("Nokia Product") against defects in materials and workmanship when used normally in accordance with Nokia' published guidelines for a period of ONE (1) YEAR from the date of original retail purchase by the end-user purchaser («Warranty Period»). Nokia' published guidelines include but are not limited to information contained in technical specifications, safety instructions or quick start guide. Nokia does not warrant that the operation of the Nokia Product will be uninterrupted or error-free. Nokia is not responsible for damage arising from failure to follow instructions relating to the Nokia Product's use.

UK Nokia One (1) Year commercial guarantee - Nokia Steel HR

Withings (Part of Nokia), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux ("Nokia") warrants the Nokia-branded hardware product ("Nokia Product") against defects in materials and workmanship when used normally in accordance with Nokia' published guidelines for a period of ONE (1) YEAR from the date of original retail purchase by the end-user purchaser ("Warranty Period"). Nokia' published guidelines include but are not limited to information contained in technical specifications, safety instructions or quick start guide. Nokia does not warrant that the operation of the Nokia Product will be uninterrupted or error-free. Nokia is not responsible for damage arising from failure to follow instructions relating to the Nokia Product's use.

PL Ograniczona gwarancja Nokia na okres jednego (1) roku - Nokia Steel HR

Withings (część koncernu Nokia), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux, („Nokia”) udziela gwarancji na urządzenie opatrzone marką Nokia („produkt Nokia”) w przypadku wad materiałowych i wad wykonania pod warunkiem, że urządzenie będzie eksploatowane zgodnie z opublikowaną instrukcją koncernu Nokia, na okres JEDNEGO (1) ROKU od sprzedaży detalicznej użytkownikowi końcowemu („okres gwarancji”). Opublikowane instrukcje koncernu Nokia obejmują, bez ograniczenia, informacje zawarte w specyfikacjach technicznych, instrukcjach bezpieczeństwa lub instrukcjach szybkiego startu. Nokia nie gwarantuje, że eksploatacja produktu Nokia będzie nieprzerwana ani bezbłędna. Nokia nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z nieprzestrzegania instrukcji dotyczących eksploatacji produktów Nokia.

CS Omezená jednoletá záruka společnosti Nokia - Nokia Steel HR

Withings (součást společnosti Nokia), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux („Nokia“) poskytuje záruku na hardwarové výrobky značky Nokia („výrobek Nokia“) proti vadám materiálu a zpracování za podmínek používání v souladu s pokyny publikovanými společností Nokia po dobu JEDNOHO (1) ROKU od zakoupení koncovým zákazníkem v maloobchodě („záruční doba“). Pokyny publikované společností Nokia zahrnují mimo jiné informace obsažené v technických parametrech, bezpečnostní pokyny nebo příručku pro rychlé uvedení do provozu. Společnost Nokia negarantuje nepřetržitě ani bezchybné fungování výrobku Nokia. Společnost Nokia neodpovídá za poškození způsobené nedodržením pokynů týkajících se použití výrobku Nokia.

HU Nokia Egy (1) év korlátozott jótállás - Nokia Steel HR

A Withings (a Nokia részeként), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux, („Nokia“) garanciát vállal a Nokia márkájú hardver termék („Nokia termék“) anyaghibáira és gyártási hibáira, a Nokia által közzétett irányelveknek megfelelő normál használat esetén, a végfelhasználó vásárló általi eredeti kiskereskedelmi vásárlás időpontjától számított EGY (1) ÉVEN keresztül („Jótállási időszak“). A Nokia által közzétett irányelvek többek között magukban foglalják a műszaki specifikációkban, a biztonsági utasításokban vagy a gyorsindítás útmutatójában szereplő információkat. A Nokia nem garantálja, hogy a Nokia termék működése folyamatos vagy hibamentes lesz. A Nokia nem felelős a Nokia termék használatára vonatkozó utasítások be nem tartásából származó károkért.

SK Obmedzená jedno (1) ročná (1) obmedzená záruka - Nokia Steel HR

Withings (súčasť spoločnosti Nokia) so sídlom na adrese 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux („Nokia“) poskytuje na hardvérový produkt značky Nokia („produkt Nokia“) záruku platnú po období JEDNÉHO (1) ROKA od okamihu, kedy si kupujúci v pozícii koncového spotrebiteľa zakúpil produkt u pôvodného maloobchodného predajcu („záručná lehota“). Zverejnené predpisy spoločnosti Nokia okrem iného zahŕňajú informácie obsiahnuté v technických špecifikáciách, bezpečnostných pokynoch alebo príručke na rýchle spustenie. Spoločnosť Nokia nezaručuje, že prevádzka jej produktu bude nepreušovaná ani bezchybná. Spoločnosť Nokia nezodpovedá za škody vyplývajúce z nedodržovania pokynov týkajúcich sa používania produktu Nokia.

Information to users in Canada

Information pour les utilisateurs au Canada

EN This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by Nokia may void the FCC authorization to operate this equipment.

Radiofrequency radiation exposure information: the radiated output power of the device is far below the FCC radio frequency exposure limits. Nevertheless, the device shall be used in such a manner that the potential for human contact during normal operation is minimized.

FR Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

Déclaration d'exposition aux radiations: le produit est conforme aux limites d'exposition pour les appareils portables RF pour les États-Unis et le Canada établies pour un environnement non contrôlé. Le produit est sûr pour un fonctionnement tel que décrit dans ce manuel. La réduction aux expositions RF peut être augmentée si l'appareil est conservé aussi loin que possible du corps de l'utilisateur ou que le dispositif est réglé sur la puissance de sortie la plus faible si une telle fonction est disponible.



Frequency Range :
2402.0 - 2480.0 MHz

Maximum output power :
-3.98 dBm

EN Withings (Part of Nokia) hereby declares that the device Nokia Steel HR is in conformity with the essential requirements and other relevant requirements of Directive 2014/53/EU. The declaration of conformity can be found at: nokia.com/health/compliance | **PL** Withings (część koncernu Nokia) niniejszym oświadcza, że urządzenie Nokia Steel HR spełnia zasadnicze wymogi i inne istotne wymogi dyrektywy 2014/53/WE. Deklarację zgodności można znaleźć pod adresem: nokia.com/health/compliance | **CS** Společnost Withings (součást společnosti Nokia) tímto prohlašuje, že zařízení Nokia Steel HR je ve shodě s nezbytnými požadavky a dalšími příslušnými požadavky směrnice 2014/53/EU. Prohlášení o shodě naleznete na adrese: nokia.com/health/compliance | **HU** A Withings (a Nokia részeként) kijelenti, hogy a Nokia Steel HR készülék megfelel a 2014/53/EU irányelv alapvető követelményeinek és egyéb vonatkozó előírásainak. A megfelelőségi nyilatkozat megtalálható a következő címen: nokia.com/health/compliance | **SK** Withings (súčasť spoločnosti Nokia) týmto vyhlasuje, že prístroj Nokia Steel HR dosahuje súlad so základnými požiadavkami a inými relevantnými požiadavkami Smernice 2014/53/EÚ. Vyhlásenie o zhode nájdete na adrese: nokia.com/health/compliance

Materials

Materiały | Materiály | Anyagok | Materiály

EN List of materials potentially in contact with the skin during usage: silicone, polycarbonate, acrylate polymer and stainless-steel.

PL Lista materiałów, które mogą wchodzić w kontakt ze skórą podczas użytkowania: Sylikon, poliwęglan, polimer akrylowy i stal nierdzewna.

CS Seznam materiálů, které mohou během používání přijít do styku s pokožkou: silikon, polykarbonát, akrylátový polymer a nerezová ocel.

HUA használat során a bőrrel potenciálisan érintkező anyagok listája: Szilikon, polikarbonát, akrilát polimer és rozsdamentes acél.

SK Zoznam materiálov, ktoré sa pri používaní môžu potenciálne dostať do kontaktu s pokožkou: silikón, polykarbonát, akrylátový polymér a nehrdzavejúca oceľ.

For cleaning instructions, please visit nokia.com/health/support/steelhr



Need help?

Potrzebujesz pomocy? | Potřebujete pomoci? | Segítségre van szüksége? | Potrebujete pomoc?

➔ nokia.com/health/support/steelhr

NOKIA

Nokia Steel HR | Activity Watch & Heart Rate

© 2017 Nokia Technologies Ltd. All rights reserved.